ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள		1976
மார்கழி		டிசம்பர்
மலர் 14		இதழ் 12



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

நோய் நீங்கப் பிரார்த்தனே

"விக்ருதிர் ஜீவிதம் உச்யதே புதை:, மரணம் ப்ரகிருதிச் சரீரிணும்" வாழ்வது செயற்கை, உயிர் நீங்குவது இயற்கை என்ருன் கவி காளிதாஸன். உடலில் உயிரைத் தங்கச்செய்ய - சுகமாகத் தங்கச்செய்யவே மருத்துவம் உதவுகிறது. மருத்துவத்தின் எல்லேக்கு அப்பாற்பட்ட நிலேயில் இருக்கும்போது இறைவழிபாடும் சோதிடமும் அதன் மூலமான பரிகாரங்களும் கருத்தில் நுழைகின்றன. ஆரோக்கியத்தின் தேவதை ஸ்ரீ தந்வந்தரி. தனது நாராயண ஸ்வரூபத்தைக் காட்டவல்ல சங்க சக்கிரங்களும் பீதாம்பரமும் வன மாலேயும் கௌஸ்துபமும் திருவுறை மார்பும் துலங்க மருத்துவ உருவைக்காட்ட அமிருத கலசம் ஒஷதி அட்டை இவை கீழ் இருகைகளில் ஏந்தி நிற்பவராக அவர் தோன்றுகிருர். அந்த நாராயணனிடம் சரணடைந்து நோய் நீங்கவும் நீண்ட ஆயுள்பெறவும் ஸுதர்சன ஸம்ஹிதையிலுள்ள மந்திர சக்தி நிரம்பிய அம்ருதஸஞ்ஜீவந ஸ்தோத்திரம் ஜபம் செய்யப்பெற்று வருகிறது. அடிக்கடி கருத்தரிப்பதும் கலேவதுமாக அவதியுறும் தாய்மார்கள் இதனே ஜபிப்பதால் சுகமாகக் கருத்தரித்து பூர்ண வளர்ச்சி பெற்ற சிசுவை உரிய காலத்தில் பெறுவாள். நம்பிக்கையுடன் இறைவனின் வழிபாட்டில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு இது அரிய மந்திர சக்தி நிறைந்த ஸ்தோத்திரமாகும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளேப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078 நள மார்கழி மலர்-14

1976 டிசம்பர் இதழ்-12



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

यो धन्वन्तरिसंज्ञया निगदितः क्षीराब्धितो निःसृतो
हस्ताभ्यां जनजीवनाय कलशं पीयूषपूर्णं दधत् ।
आयुर्वेदमरीरचत् जनरुजां नाशाय स त्वं मुदा
संसिच्यामृतशीकरैर्हर महारिष्टं चिरं जीवय ॥

இறைவ! ஸ்ரீதந்வந்தரி என்ற பெயருடன் திருப்பாற் கடலிலிருந்தும், மடிந்து பிறந்து துன்புறும் மக்கள் வாழ்வதற்காக வெளிப்பட்டாய். மாயாத வாழ்வுபெற உதவும் அமிருதம் நிரம்பிய கலசத்தைக் கையில் ஏந்திக்கொண்டாய். நோய் நீங்கி ஆரோக்கியமுடன் வாழ வழி போதிக்கும் மருத்துவ நூல்களை ஆயுர்வேதம் எனத் தொகுத்தளித்தாய். இனியும் உன் கையிலுள்ள கலசத்திலுள்ள அமிருதத்தால் எங்களை நனைத்துக் குளிர்வித்து, கேடு விளைவிக்கும் நோய்களை அகற்றி நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ அருள்வாயாக!

— அம்ருதஸஞ்ஜீவநஸ்தோத்திரம்

अमृतसंजीवन स्तोत्रम्

नमो नमो विश्वविभावनाय
नमो नमो लोकसुखप्रदाय ।
नमो नमो विश्वसृजेश्वराय
नमो नमो मुक्तिवरप्रदाय ।। 1

नमो नमस्तेऽखिललोकपाय
नमो नमस्तेऽखिलकामदाय ।
नमो नमस्तेऽखिलकारणाय
नमो नमस्तेऽखिलरक्षकाय ।। 2

नमो नमस्ते सकलार्तिहर्त्रे
नमो नमस्ते विरुजः प्रकर्त्रे ।
नमो नमस्तेऽखिलविश्वधर्त्रे
नमो नमस्तेऽखिललोकभर्त्रे ।। 3

सृष्टं देव चराचरं जगदिदं ब्रह्मस्वरूपेण ते
सर्वं तत्परिपाल्यते जगदिदं विष्णुस्वरूपेण ते ।
विश्वं संह्रियते तदेव निखिलं रुद्रस्वरूपेण ते
संसिच्यामृतशीकरैर्हर महारिष्टं चिरं जीवय ।। 4

यो धन्वन्तरिसंज्ञया निगदितः क्षीराब्धितो निःसृतो
हस्ताभ्यां जनजीवनाय कलशं पीयूषपूर्णं दधत् ।
आयुर्वेदमरीरचज्जनरुजां नाशाय स त्वं मुदा
संसिच्यामृतशीकरैर्हर महारिष्टं चिरं जीवय ।। 5

स्त्रीरूपं वरभूषणांबरधरं त्रैलोक्यसंमोहनं
कृत्वा पाययति स्म यः सुरगणान्पीयूषमत्युत्तमम् ।

चक्रे दैत्यगणान् सुधाविरहितान् संमोह्य स त्वं मुदा
संसिच्यामृतशीकरैर्हर महारिष्टं चिरं जीवय ।। 6

चाक्षुषोदधिसंप्लाव भूवेदप झषाकृते ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 7

पृष्ठमन्दरनिर्घूर्णनिद्राक्ष कमठाकृते ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 8

धरोद्धार हिरण्याक्षघात क्रोडाकृते प्रभो ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 9

भक्तत्रासविनाशात्तचण्डत्व नृहरे विभो ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 10

याच्ञाछलबलित्रासमुक्तनिर्जर वामन ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 11

क्षत्रियारण्यसंछेदकुठारकर रैणुक ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 12

रक्षोराजप्रतापाब्धिशोषणाशुग राघव ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 13

भूभरासुरसन्दोहकालाग्ने रुक्मिणीपते ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 14

वेदमार्गरतानर्हविभ्रान्त्यै बुद्धरूपधृक् ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 15

कलिवर्णाश्रमास्पष्टधर्मर्द्ध्यै कल्किरूपभाक् ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 16

असाध्याः कष्टसाध्या ये महारोगा भयंकराः ।
छिन्धि तानाशु चक्रेण चिरं जीवय जीवय ।। 17

अल्पमृत्युं चापमृत्युं महोत्पातानुपद्रवान् ।
भिन्धि भिन्धि गदाघातैः चिरं जीवय जीवय ।। 18

अहं न जाने किमपि त्वदन्यत् समाश्रये नाथ पदाम्बुजं ते ।
कुरुष्व तद्यन्मनसीप्सितं ते सुकर्मणा केन समक्षमीयाम् ।। 19

त्वमेव तातो जननी त्वमेव त्वमेव नाथश्च त्वमेव बन्धुः ।
विद्याधनागारकुलं त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देवदेव ।। 20

न मेऽपराधं प्रविलोकय प्रभोऽ पराधसिन्धोश्च दयानिधिस्त्वम् ।
तातेन दुष्टोऽपि सुतः सुरक्ष्यते दयालुता तेऽवतु सर्वदाऽस्मान् ।। 21

अहह विस्मर नाथ न मां सदा करुणया निजया परिपूरितः ।
भुवि भवान् यदि मे नहि रक्षकः कथमहो मम जीवनमत्र वै ।। 22

दह दह कृपया त्वं व्याधिजालं विशालं हर हर करवालं
चाल्पमृत्योः करालम् ।
निजजनपरिपालं त्वां भजे भावयालं कुरु कुरु बहुकालं
जीवितं मे सदाऽलम् ।। 23

क्लीं श्रीं क्लीं श्रीं नमो भगवते जनार्दनाय सकलदुरितानि
नाशय नाशय ।
क्ष्रौं आरोग्यं कुरु कुरु । ह्रीं दीर्घमायुर्देहि स्वाहा ।। 24

।। फलश्रुतिः ।।

अस्य धारणतो जापादल्पमृत्युः प्रशाम्यति ।
गर्भरक्षाकरं स्त्रीणां बालानां जीवनं परम् ।। 25

सर्वे रोगाः प्रशाम्यन्ति सर्वा बाधा प्रशाम्यति ।
कुदृष्टिजं भयं नश्येत् तथा प्रेतादिजं भयम् ।। 26

।। इति सुदर्शनसंहितोक्तं अमृतसञ्जीवनस्तोत्रम् ।।

அமிருதஸஞ்ஜீவந ஸ்தோத்திரம்

நமோ நமோ விச்வவிபாவநாய
நமோ நமோ லோகஸுகப்ரதாய.
நமோ நமோ விச்வஸ்ருஜேச்வராய
நமோ நமோ முக்திவரப்ரதாய. 1

நமோ நமஸ்தே அகில லோகபாய
நமோ நமஸ்தே அகில காமதாய.
நமோ நமஸ்தே அகில காரணாய
நமோ நமஸ்தே அகில ரக்ஷகாய. 2

நமோ நமஸ்தே ஸகலார்த்தி ஹர்த்ரே
நமோ நமஸ்தே விருஜ: ப்ரகர்த்ரே.
நமோ நமஸ்தே அகில விச்வதர்த்ரே
நமோ நமஸ்தே அகில லோகபர்த்ரே. 3

ஸ்ருஷ்டம் தேவ சரர்சரம் ஜகதிதம் ப்ரும்ஹஸ்வரூபேண தே
ஸர்வம் தத் பரிபால்யதே ஜகதிதம் விஷ்ணுஸ்வரூபேண தே.
விச்வம் ஸம்ஹ்ரியதே ததேவ நிகிலம் ருத்ரஸ்வரூபேண தே
ஸம்ஸிச்யாம்ருதசீகரைர் ஹர மஹாரிஷ்டம் சிரம் ஜீவய. 4

யோ தந்வந்தரிஸம்ஜ்ஞயா நிகதித: க்ஷீராப்திதோ நி:ஸ்ருதோ
ஹஸ்தாப்யாம் ஜநஜீவநாய கலசம் பீயூஷபூர்ணம் ததத்.
ஆயுர்வேத மரீரசத் ஜநருஜாம் நாசாய ஸ த்வம் முதா
ஸம்ஸிச்யாம்ருத சீகரைர் ஹர மஹாரிஷ்டம் சிரம் ஜீவய. 5

ஸ்திரீரூபம் வரபூஷணம்பரதரம் த்ரைலோக்யஸம்மோஹனம்
க்ருத்வா பாயயதி ஸ்ம ய: ஸுரகணன் பீயூஷமத்யுத்தமம்.
சக்ரே தைத்யகணன் ஸுதாவிரஹிதான் ஸம்மோஹ்ய ஸத்வம் முதா
ஸம்ஸிச்யாம்ருத சீகரைர் ஹர மஹாரிஷ்டம் சிரம் ஜீவய. 6

சாக்ஷுஷோததிஸம்ப்லாவ பூவேதப ஜஷாக்ருதே.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாமிருத கணைச் சிரம் ஜீவ்ய ஜீவய. 7

ப்ருஷ்ட மந்தர நிர்கூர்ண நித்ராக்ஷ கமடாக்ருதே.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 8

தரோத்தார ஹிரண்யாக்ஷகாத க்ரோடாக்ருதே ப்ரபோ.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 9

பக்த த்ராஸ விநாசாத்த சண்டத்வ ந்ருஹரே விபோ.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 10

பாச்ஞாச்சல பலித்ராஸமுக்த நிர்ஜர வாமந.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 11

க்ஷத்ரியாரண்யஸஞ்சேத குடாரகர ரைணுக.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 12

ரக்ஷோராஜ ப்ரதாபாப்திசோஷணாசுக ராகவ.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 13

பூபாராஸுர ஸந்தோஹ காலாக்நே ருக்மிணீ பதே.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 14

வேதமார்க்க ரதாநர்ஹ விப்ராந்த்யை புத்தரூபத்ருக்.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 15

கலிவர்ணாச்ரமாஸ்பஷ்ட தர்மர்த்யை கல்கிரூபத்ருக்.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 16

அஸாத்யா: கஷ்டஸாத்யாயே மஹாரோகா பயங்கரா:.
சிந்தி தாநாசு சக்ரேண சிரம் ஜீவய ஜீவய. 17

அல்பம்ருத்யும் சாபம்ருத்யும் மஹோத்பாதாநுபத்ரவான்.
பிந்தி பிந்தி கதாகாதை: சிரம் ஜீவய ஜீவய. 18

அஹம் ந ஜாநே கிமபி த்வதந்யத்
ஸமாச்ரயே நாத பதாம்புஜம் தே.
குருஷ்வ தத்யந்மனஸீப்ஸிதம் தே
ஸுகர்மணா கேந ஸமக்ஷமீயாம். 19

த்வமேவ தாதோ ஜநநீ த்வமேவ
த்வமேவ நாதச்ச த்வமேவ பந்து:.
வித்யாதநாகார குலம் த்வமேவ
த்வமேவ ஸர்வம் மம தேவ தேவ. 20

ந மே அபராதம் ப்ரவிலோகய ப்ரபோ
அபராதஸிந்தோச்ச தயாநிதிஸ்த்வம்.
தாதே ந துஷ்டோபி ஸுத: ஸுரக்ஷ்யதே
தயாளுதா தேவது ஸர்வதாஸ்மான். 21

அஹஹ விஸ்மர நாத ந மாம் ஸதா
கருணயா நிஜயா பரிபூரித:.
புவி பவான் யதி மே நஹி ரக்ஷக:
கதமஹோ மமஜீவந மத்ர வை. 22

தஹ தஹ க்ருபயா த்வம் வ்யாதிஜாலம் விசாலம்
ஹர ஹர கரவாலம் சால்ப ம்ருத்யோ: கராளம்.
நிஜஜந பரிபாலம் த்வாம் பஜே பாவயாலம்
குருகுரு பஹுகாலம் ஜீவிதம் மே ஸதாலம். 23

க்லீம் ச்ரீம் க்லீம் ச்ரீம் நமோ பகவதே ஜநார்தனய
ஸகல துரிதாநி நாசய நாசய. க்ஷ்ரௌம் ஆரோக்யம்
குருகுரு. ஹ்ரீம் தீர்க்கமாயுர் தேஹி தேஹி ஸ்வாஹா 24

பலச்ருதி

அஸ்ய தாரணதோ ஜாபாதல்பம்ருத்யு: ப்ரசாம்யதி
கர்ப்ப ரக்ஷாகரம் ஸ்த்ரீணும் பாலாநாம் ஜீவநம் பரம். 25

ஸர்வே ரோகா: ப்ரசாம்யந்தி ஸர்வா பாதா ப்ரசாம்யதி.
குத்ருஷ்டிஜம் பயம் நச்யேத் ததா ப்ரேதாதிஜம் பயம். 26

ஸுதர்சன ஸம்ஹிதையில் உள்ள
அம்ருதஸஞ்ஜீவன ஸ்தோத்திரம்.

கருத்துரை

உலகமெங்கும் தன் எண்ணத்தால் பரவி நிற்பவனும் உலகிற்குச் சுகமளிப்பவனும் படைப்பவனும் நற்கதி தருபவனும் உலகைக் காப்பவனும் விருப்பத்தை வழங்குபவனும் உலகின் மூலகாரணமானவனும் பாதுகாப்பவனும் எல்லா வேதனைகளையும் அகற்றுபவனும் நோயற்ற நிலையை ஏற்படுத்துபவனும் உலகைத் தாங்கி நிற்பவனும் அவரவர் வாழ்க்கை நிறைவுறச் செய்பவனுமான இறைவ! உனக்கு நமஸ்காரம். (1-3)

பிரும்மனுகி உலகைப் படைக்கிருய்! விஷ்ணுவாகி உலகைக் காப்பாற்றுகிருய்! ருத்ரனுகி ஒடுக்குகிருய்! அமிருதத்துளிகளை எம்மேல் தெளித்துக் கேடுதரும் அரிஷ்டங்களைப் போக்கி நீண்ட ஆயுள் தருவாயாக. (4)

ஸ்ரீதந்வந்தரி என்ற பெயருடன் திருப்பாற்கடலிலிருந்தும் மக்களை வாழ்விக்க வெளிப்பட்டாய்! அம்ருதம் நிரம்பிய கலசத்தைக் கை

லேந்தி மருத்துவ அறிவைத்தரும் ஆயுர்வேதத்தைத் தொகுத்தாய்! உன் கையிலுள்ள அம்ருதத்தின் துளிகளை எம்மேல் தெளித்து அரிஷ்டங்களைப் போக்கி நீண்ட ஆயுள் தருவாயாக! (5)

மூவுலகையும் சொக்கவைக்கும்படி அழகிய உடை அணிகள் அணிந்துப் பெண் உருவில் தோன்றி தேவர் கூட்டத்திற்கு அமிருதம் அளித்து, அசுரர்களை மயக்கி அவர்களுக்கு அமிருதம் கிடைக்காமல் செய்த மோஹினி உருத்தாங்கிய இறைவ! எம்மேல் அமிருதத்தைத் தெளித்து அரிஷ்டங்களைப் போக்கி நீண்ட ஆயுள் தருவாயாக. (6)

சாக்ஷுஷ மந்வந்தரத்தில் ஏற்பட்ட பிரளயத்தில் உலகும் வேதமும் அழியாமல் காப்பாற்றிய மீனுருக்கொண்ட இறைவ! எம்மேல் அமிருதத் துளிகளைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! திருப்பாற்கடலைக் கடைய உதவிய மந்தரமலையை முதுகில் தாங்கி நிற்கும்போது அதன் சுகமான கடைதலால் ஏற்பட்ட தூக்கத்தால் கண் சொக்கி நிற்கும் ஆமை உருவத்தோனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! பூமியைத் தாங்கி ஹிரண்யாக்ஷனைக்கொன்ற வராக உருவத்தோனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! பக்தனின் பயத்தைப் போக்கக் கொடூரத்தன்மை ஏற்றுக்கொண்ட நரசிம்மனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! யாசக வேஷத்தில் பலியின் கொடுமையிலிருந்து தேவர்களை மீட்ட வாமனனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! க்ஷத்திரியர்களாகிற காட்டை அழிக்கக் கோடாரி ஏந்திய ரேணுகையின் மகனே பரசுராம! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! அரக்கர் அரசனான ராவணனின் வீரமாகிய கடலை வற்றவைத்த பாணங்களை உடைய ராகவ! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! பூமியின் பாரத்தைக் குறைக்க அசுரர் கூட்டத்தை காலாக்னியாகத் தோன்றி எரித்த கண்ணனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! வேத முறையில் ஈடுபடத் தகுதி பெறுதவர்களை வேறுவழிப்படுத்த புத்த உருக்கொண்டவனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! கலியில் மறைந்த வர்ணாசிரம தர்மத்தை ஓங்கச்செய்ய கல்கி உருக்கொள்வோனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! (7-16)

தீர்க்க முடியாதவையும் கஷ்டப்பட்டுத் தீர்க்கக்கூடியவையுமான பயங்கரமான மகாரோகங்களைச் சக்கிராயுதத்தால் பிளந்து அகற்றி நீண்ட ஆயுளைத் தருவாயாக! (17)

அகால மரணத்தையும் உற்பாதங்களையும் உபத்திரவங்களையும் கதை ஆயுதத்தால் பிளந்து அகற்றி நீண்ட ஆயுள் தருவாயாக! (18)

உன்னைத் தவிரப் பிடிப்பு ஒன்றையுமறியேன். உன் திருவடிகளைச் சரணடைகிறேன். உனக்கு விருப்பமானதைச் செய். உன் கடைக்கண் பார்வைக்கு இலக்காக எந்த நல்வினை உதவக்கூடும்? (19) நீயே எனக்குத் தாயும் தந்தையும். நாதனும் பந்துவும் நீயே. கல்வி செல்வம் வீடு குலம் எல்லாம் நீயே. (20)

நீயே கருணைக்கடல். நான் அபராதக்கடல். என் பிழைகளைக் கண்டுகொள்ளாதே. தகப்பன் துஷ்டனான பிள்ளையையும் காப்பாற்றுகிறான். உனது கருணை எங்களை எப்போதும் காப்பாற்றட்டும். (21)

இறைவ! எப்போதும் கருணைநிரம்பிய நீ என்னை மறவாதே! நீ காக்காவிடில் வேறு காப்பவர் எனக்கு இல்லை. (22) பரந்து நிற்கும் இந்த நோய்கூட்டத்தைச் சுட்டெரித்துவிடு. அகால மிருத்யுவின் கையிலுள்ள என் உயிரைப் பிரிக்கும் கொடுவாளைப் பிடுங்கிவிடு. தன்னைச் சேர்ந்தவர்களைக் காக்கும் கடவுளான உன்னைச் சரணடைந்துள்ளேன். எனக்கு நீண்ட ஆயுள் அருள்வாய். (23)

வசீகரணசக்தியும் ரக்ஷணசக்தியும் ஆபத்தைப்போக்கும் சக்தியும் செயலாற்றும் சக்தியும் மிக்க இறைவ! உனக்கு நமஸ்காரம், என் வினைகளை அகற்றுவாயாக. ஆரோக்கியமளிப்பாயாக! நீண்ட ஆயுள் தருவாயாக! (24)

இந்த ஸ்தோத்திரத்தைத் தகட்டில் எழுதி அதைத் தன் உடலில் வைத்துக்கொள்வதாலும் ஜபம் செய்வதாலும் அகால மிருத்யு நீங்கும், கர்ப்பம் நிலைத்து புஷ்டி பலமுள்ள குழந்தைகள் ஏற்படும். நோய்களும் வேதனையும் நீங்கும். திருஷ்டி தோஷம், பிரேத பிசாசபாதை விலகும். (25-26)

[ஜபம் செய்யும் முறை—கலசத்தில் ஆரோக்கிய தேவதையான ஸ்ரீதந்வந்தரி உருவில் ஸ்ரீமந்நாராயணனை ஆவாஹனம் செய்து பூஜை செய்து இந்த ஸ்தோத்திரத்தை (8 - 21 - 54 - 108) தடவை முடிந்தவரை ஜபம் செய்து பால், நெய், பாயஸம் இவைகளை நிவேதனம் செய்து அதைச் சாப்பிடுவதும் கலச ஜலத்தை மேல் தெளித்துக்கொள்வதும் அதனால் ஸ்நானம் செய்வதும் அதனைச் சிறிது உட்கொள்வதும் நல்லது. மீதி உள்ள ஜலத்தை கிணறு குளம் முதலியவைகளில் கொட்டிவிடவும்.]

★

சிந்தனைப்போக்கில்

1. உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை அகல

ஏற்றத்தாழ்வு வேற்றுமை இயற்கையளவில் இருப்பினும், ஒருங் கிணைந்து கர்மவீரஞகச் செயலாற்றும் பாடத்தை, நமக்கு கற்பிக்கவே போல் சரீரத்தின் இயக்கம் அமைந்திருக்கிறது. சரீரத்தின் கர்மேந் திரியம், ஞானேந்திரியம் இவற்றின் அமைப்பைப் பார்ப்போம். கை, கால் முதலிய உழைக்கும் உறுப்புக்கள் கர்மேந்திரியமாகும். ஒலி, ரூபம் முதலியவற்றை உணரும் செவி, கண் முதலியன ஞானேந்திரியங் களாகும். சிறிதும் தன்னலம் கருதாது கர்மேந்திரியங்கள், ஞானேந் திரியங்களுக்குத் தேவையான உதவியளித்து வசதிசெய்து உழைக்கத் தயார் நிலையில் இருக்கின்றன இனிய சங்கீத நிகழ்ச்சிகளுக்கும், கடற்கரைக்கும், சிறந்த கண்காக்ஷிகளுக்கும், அறுசுவை உண்டிகட்கும், நறுமணங்கமழ் பூங்காவிற்கும் தாங்கிச்சென்று, நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொள்ளாமல் ஒதுங்கிக் காத்திருந்து, அவற்றை மகிழ்வித்து, போதும் என்றவுடனே அல்லது அவற்றிற்கு விருப்பமில்லாவிடிலோ அவற்றைச் சுமந்து திரும்புகின்றன. புலன்களின் மகிழ்ச்சியைத் தம்முடையதாக பாவித்துக்கொள்கின்றன போலும். நோக்காளர் பார்வையில் கர் மேந்திரியம் கீழ்இனம் என்றும் ஞானேந்திரியம் உயர் இனம் என்றும் தோன்ற இடமுண்டு.

ஆனல் அவ்விருதரப்பு இந்திரியங்களும் தம்மை அவ்வாறு பாவித்துக்கொள்ளவில்லை. ஞானேந்திரியங்களும் நுகர்ச்சியாலான மகிழ்ச்சியை நேரிடையாகப் பெறுவதில்லை. அவையும் தபால் சிப் பந்தியைப்போல் செய்தியை மனதிற்கு அஞ்சல் செய்து மகிழ்வூட்டு கின்றன. அந்த மன மகிழ்ச்சியில் ஞானேந்திரியங்களும், கர்மேந்திரி யங்களும், ஒருங்கே பங்குகொண்டு ஊட்டம்பெறுகின்றன. தம்மை மனதிற்கு மகிழ்வூட்டும் கருவிகளாகவே அர்ப்பணித்துக் கொள்கின் றன. மனத்திஞல் தூண்டப்பட்ட ஞானேந்திரியங்கள், புற உலகைக் கண்காணித்துக் கர்மேந்திரியங்களை விபத்துக்களிலிருந்து தடுத்துக் காக்கின்றன. இதற்கு வசதியாகவே ஞானேந்திரியங்கள் உயரத்தில் ஒரு தனி அறையில் (தலையில்) மனமெனும் மூளைக்கு அருகில் தகுந்த தற்காப்புடன் தங்கிச் செயல்படுகின்றன. கர்மேந்திரியங்கள் தேவை யான செயல்புரியத் தயார் நிலையில் கீழே காத்து நிற்கின்றன. இவற்றின் இத்தகைய இணங்கிய இயக்கம் நமக்கு எத்தகைய அறிய அறிவுரை நிகழ்த்துகின்றது! எவ்வளவு தீவிரமாகச் சீர்திருத்தங்கள் ஏற்படினும் உலகில் ஏதாகிலும் ஒருவகையில் உயர்வு, தாழ்வு முளைத் துக் கொண்டிருக்கும் என அறிஞர் அஞ்சுகின்றனர். எனவே உயர்வில்

இறுமாப்பை அகற்றி தாழ்மையை அதற்கு எச்சரிக்கையாகக் கொள்ளலும், உயர்வுபெறக் குறிக்கோளாகக்கொண்டு தாழ்மையிலும் நற்செயல் புரிதலும் அவசியமானவை உண்மையில், உயர்வுக்கும் தாழ்விற்கும் வரம்பு கிடையாது.

எந்த நிலையில் உள்ளோரும் தம்மைக்காட்டிலும் ஏதாகிலும் ஒரு வகையில் தாழ்ந்தோரையும், உயர்ந்தோரையும் காணமுடியும். இவற்றிற்கு இடையே படிப்படியான இடைநிலைகள் உண்டு.

உபநிஷதங்கள் ஆனந்தத்தின் மடங்குகளைப் பல்வேறு நபர்களுக்கு வரையறுத்துக் கூறுமிடத்து, அந்த எல்லாவித ஆனந்தங்களும், காமங்களால் அவதியுருதவனுக்கும் உண்டு என்கின்றன எனவே புண்ணியம், பாபம், மறுமை வினைப்பயன் இவற்றில் நம்பிக்கை வைத்து, மறுபிறவியிலாவது உயர்நிலையை எய்தும் நம்பிக்கையில் இம்மையில் செயல்படுபவருக்கு இந்நிலையில் இன்றைய பல்வேறு பிரச்னைகளும் சிறிதும் பாதிக்க முடியாது.

இன்று நாட்டில் நாகரீக முதிர்ச்சி காரணமாக பற்பல வசதிகளுக்கும், சுகசாதனப் பொருள்கட்கும், நாம் அடிமையாகிவிட்டோம் உடலுழைப்பு அதிகம் உள்ளோர் அக்னி பலம் இயற்கையாகவே வளம் பெற்றிருத்தலால், நன்கு வலிவூட்டுவதும், நிதானமாக ஜீரணம் ஆகக்கூடியதுமான, தமக்கு வெகு நாளாகப் பழகிய கம்பு, கேழ்வரகு, போன்ற உணவுத் தானியங்களை ஏற்றுக்கொள்ளல் மதிப்புக் குறைந்த செயலாகக் கருதி எல்லோரும் அரிசி போன்ற உணவுப் பொருளில் நாட்டம் கொள்கிறோம். விரதம், உபவாஸம், நியமம், காயக்கிலேசம் ஜபம். தபம் முதலிய உடலுழைப்பு அதிகம் இல்லாத செயலில் ஈடுபடுபவர்க்கு அக்னி பலம் இயற்கையாகவே குறைந்து காணப்படுவதாலும், அதிக ஊட்டம் தேவையில்லாதலாலும், எளிதில் ஜீரணம் ஆகக்கூடியதும், கொழுப்பு, வெறி முதலியவற்றைத் தூண்டாததுமான எளிய உணவாகிய அரிசி உணவு பழக்கப்பட்டு வந்தது. இவர்களை உயர்ந்தவர் எனக் கருதி, உயர்ந்தோருக்கு உரிய உணவுப் பழக்கமே சிறந்ததென்றும் எல்லோருக்கும் அந்த உணவே உயர்வுக்கு அடையாளம் என்னும் தவருன மனப்பான்மையால், யாவருக்கும் அரிசி உணவில் மோஹம் ஏற்பட்டது இவ்வித உணவு காரணமாக உடல் வளமும் குறைய ஏதுவாயிற்று.

உணவு நியமங்களுக்கு உட்பட்டு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கட்டுப்பாடான உணவு என்ற நிலை மீறி எப்பொழுது வேண்டுமானாலும், எங்கு வேண்டுமானாலும், எந்த நிலையிலும், எத்தகைய உணவுப் பொருளையும், சிற்றுணடிகளும் பேருண்டிகளுமாகப் படைத்து வழிப் போக்கரையும் கவர்ந்து ஈர்க்கும் பலரக விடுதிகள் ஏற்பட்டன.

இவையும் உணவுப் பஞ்சத்திற்குக் காரணம் எனலாம் அரிசி உணவை முக்கியமாகக் கொள்ளாத பிராந்தியத்தினர்க்கு உடல் வலிமை அதிகம் இருத்தலை இன்றும் காணலாம.

எனவே உயர்வு, தாழ்வு என்று பரஸ்பரம் கொண்டுள்ள தவறான மனப்பான்மைகளை விடுத்து, பரஸ்பரம் நேசித்தலையும், சுகதுக்கங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதலையும் செய்து, இரு தரப்பு இந்திரியங்களும் ஒரே மனதிற்குத் தொண்டு புரியும் கருவிகளாதல் போல் நம்மை இயக்கும் ஈசனுக்கு நம் செயல்களை அர்ப்பணிப்போம் கட்டுப்பாடாக உணவுகளை நியமங்களுடன் ஏற்போம் விரத நியமங்களை கைக்கொள்வோம். இத்தகைய நடைமுறைகளால் ஜனப்பெருக்கம், உணவுப் பற்றுக்குறைப் பிரச்னைகளை எளிதாக்கலாம்.

2. வலிவூட்டும் டானிக்குகள்

உடலுக்கு வலிவூட்ட டானிக்குகளை நாடுகிறோம். ஆனால் எத்தகைய டானிக்குகளை உபயோகிக்க வேண்டுமென்பதில் விசேஷ கவனம் அவசியம். மனமும், உடலும் இணங்கி இயங்குபவை, மனத்தின் நன்மையைப் புறக்கணித்து உடலுக்கு மட்டும் வலிவூட்ட டானிக்குகளை உபயோகித்தலால், அவற்றால் கிடைக்கும் உடல் வலிவு லோகாயதம், கொலை, கொள்ளை, வஞ்சனை, பொறாமை மூலம் துர்வினியோகத்திற்கே பயன்படும். அது ராக்ஷஸ வலிவாகும். வலிவிலும் தெய்வீகத்தன்மை இருத்தல் வேண்டும். நெல்லிக்கனி, உள்ளிப்பூண்டு இரண்டுமே டானிக் தன்மை உள்ளவை இவற்றுள் நெல்லிக்கனி உடலுக்கும், மனத்துக்கும் வலிவைத்தரும். பூண்டு அசுரத்தன்மை உள்ள அமிருதம். ஆதலால் மனதைக் கெடுத்து உடலுக்கு வலிவூட்டும். ரஜோ குணம், தமோ குணங்களை அதிகமாக்கும். இது காரணமாகவே மனத்தூய்மையை முக்கியமாகக் கருதி ஏற்பட்ட ஆகார நியமங்களை மேற்கொள்பவர், இதன் உபயோகத்தைத் தவிர்க்கின்றனர். எனவே டானிக்குகளைத் தேர்ந்தெடுக்கையில் மனத்தூய்மை தரும் டானிக்குகளுக்கே இடமளிக்கவேண்டும். பாரத வைத்திய சாஸ்திரங்களில் காணப்படுகிற டானிக்குகள் பலவற்றில் இந்த நற்குணம் அமைந்திருத்தலால் இவையே சிறந்தனவாம். நம்முன்னோர் ஸாத்துவிகம், ராஜஸம், தாமஸம் என உணவை மூவகையாகப் பிரித்திருப்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

உடலில் ஏற்பட்ட குறைகளை இட்டு நிரப்பும் நோக்கத்துடன் போஷாக்கு காரணமான சக்திகளைப் பிரித்தறிந்து, உணவுச் சத்துக்களாகிய வைடமின் தயாரிக்கிறார்கள். மேல்நாட்டு முறையை அனுசரித்த டானிக்குகளில் இந்த வைடமின் சத்துக்களுக்கே இடமாதலால் மனத்தின் நன்மைக்குரிய டானிக்குகளாக அமையும் நிர்ப்பந்தம் இல்லை.

நவின விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி மூலம் உருவாகும் ஸித்தாந்தங்கள், அவை உருவாகிற அந்தந்த அளவில் வளர்ந்துள்ள ஆராய்ச்சியின் விளைவாகவே அமைதலால், மீண்டும் ஆராய்ச்சி முன்னேற்றம் காரணமாக மாறவும் கூடும். எனவே இடைக் காலங்களில் உள்ள ஆராய்ச்சி விளைவுகள் சிற்சில ஸந்தர்ப்பங்களில் சாச்வதமான பாரத வைத்திய சாஸ்திர ஸித்தாந்தத்திற்குப் புறம்பாகவும் அமைந்திடல் கூடும். வைட்டமின் விஷயமான சில கொள்கைகள் விஷயத்தில் இத்தகைய முறண்பாட்டினைக் காணலாம்.

பச்சைக் காய்கறிகளில் வைட்டமின் சத்து நிறைய இருக்கிறது. அதிக நேரம் கொதிக்க வைப்பதாலும், கொதித்த நீரை அகற்றுவதாலும் வைட்டமின் பலனை இழக்கிறோம். மாடு போன்ற பிராணிகள் பசுமையாகவே உட்கொள்வதால் மாந்தரைவிடப் பலம் பெற்றிருக்கின்றன. அரிசியைக் களைந்து நீரை இறுத்தெடுப்பதால் பி. வைட்டமின் சக்தியைத் துறக்கிறோம். இந்தத் தவிட்டையும், தவிட்டின் நீரையும் உட்கொள்ளும் பிராணிகள் பலம் பெறுகின்றன என்று யுக்தியுடன் ஆராய்ந்து முற்கூறிய பழக்கங்களை அகற்றுமாறு வைட்டமின் சாஸ்திரப்படி உபதேசிக்கப்படுகிறது. அவற்றில் வைட்டமின் சத்து இருப்பது உண்மையே. விலங்கினங்கள் இவற்றால் வலுப்பெற்றிருப்பதும் உண்மையே. ஆனால் அவற்றிற்குள்ள அக்னி பலத்தையும், மாந்தரின் அக்னி பலத்தையும் ஒரு சீராகக் கொள்வதற்கில்லையே. விலங்கினங்கட்குக் கிடைத்த போதே உண்ணவேண்டியிருத்தலாலும், மாந்தர்போல் புத்தி ஸாமர்த்தியம், தந்திரம், யுக்தி முதலியவற்றால் உணவை ஸம்பாதிக்கும் ஆற்றல் இல்லாமையாலும். இதர பிராணிகளுடன் மாந்தரும் அவற்றின் உணவில் பங்குகொள்ளப் போட்டியிடுவதாலும், இயற்கை அன்னை அவற்றிற்கு கிடைத்த நேரத்தில், கிடைத்த பொருளை பக்குவம் செய்யாத பச்சைப் பொருளானாலும், கடினத்தன்மை உள்ள பொருளானாலும் ஜீர்ணித்துக்கொள்ளும் திறமை கொண்டதாக அக்கினி பலத்தை அருளியிருக்கிறாள் ஆனால் மாந்தருக்கோ பக்குவம்செய்த உணவைக்கூட சில சமயங்களில ஜீர்ணித்துக்கொள்ள முடிவதில்லை. இது காரணமாகவே பெருவாரியாக வைட்டமின்களை உட்கொண்டாலும், ஊசி மூலம் உட்செலுத்தினாலும் சிலர் பலன் பெறாமலிருப்பதைப் பார்க்கிறோம். ஜடராக்கினி போலவே அந்த ஜடராக்கினியால் பலம் பெறும் தன்மை வாய்ந்த தாத்வக்னிகள் (ரஸம், ரத்தம், மாம்ஸம் போன்ற தாதுக்களில் பஞ்ச பூதங்களால் அமைந்த அக்கினி) நம் உடலில் செயல்படுகின்றன ஊசி மூலம் செலுத்தும் வைட்டமின்களை இவை தம் சக்திக்கேற்றவாறு தான் தன்வயப்படுத்தும். எனவே பச்சைக் காய்கறிகளை நன்கு வேகவைத்து நீரை அகற்றிய பின்னரே உபயோகித்தல் வேண்டும்.

स्विन्नं निष्पीडितरसं स्नेहाढ्यं

என்றும் அரிசியைக் கழுவிக் கஞ்சி வடித்து அன்னம் தயாரித்தாலே எளிதில் ஜீரணம் ஆகும்

सुधौत: प्रस्रुत: स्विन्नाऽत्यक्तोष्मा चौदनो लघु: ।

என்பதும்,

कुन्देन्दुधवलं शालिमश्नीयात्

முல்லையும் மதியும்போல் வெண்மையான அன்னம் உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதும்.

शाकेन वर्धते व्याधि: शाकावरान्नभूयिष्ठं त्यजेत् । अशाकभुक् अरुक् ।

என்றும் இவற்றின் உபயோக ஸம்பந்தமான கட்டுப்பாடுகளையும், இன்றைய நவீன பகுத்தறிவு உலகம் ஏற்காது. எனினும் நாளடைவில் நம் ஸித்தாந்தங்கள் எல்லோராலும் ஏற்கப்படும் நிலை வருவது திண்ணம். ஆனால் உணவுத்தட்டுப்பாடு உள்ள இந்நாளில் எவ்வகையிலேனும் உணவுப்பொருள் பற்றுக்குறையை இட்டு நிரப்பும் வகையில் காய்கறிகளின் பங்கு மிக இன்றியமையாததென்பதை யாரும் மறுப்பதற்கில்லை. வைட்டமின் வெறியால் மேற்கொள்ளும் கெடுபிடி நம் நிலையில் எத்தகையது என்பது மாத்திரமே இதன் கருத்தாகும்.

★

மாப்பண்டம்

மாப்பண்டம் கூடாது, என்று வைத்யர் கூறுகிறுர். இட்டிலி, தோசை, வடை, அடை போன்ற அரிசி, உளுந்து, பருப்பு வகை களின் மாவு கலந்த உணவைத் தவிர்க்கக் கூறுகிறுர். இட்டிலி இன்று ஆஸ்பத்திரிகளில் ரொட்டிக்குப் பதிலாகக்கூட உபயோகப் படுகின்றது. அப்படியிருக்கையில் அவைகளைத் தள்ளவேண்டிய அவசியம் என்ன ? ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் அவைகளுக்கும் ஒத்துக்கொள்ளாதா ?

இட்டிலிப்பிரியா ஒருவர் இந்த கேள்விகளைக் கேட்டிருக்கிறுர். ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் இட்டிலிக்கும் ஒரு விரோதமும் இல்லை. ஆயுர்வேதம் பிறந்து வளர்ந்த நாட்டில்தான் அவையும் பிறந்து வளர்ந்திருக்கின்றன. ஆயுர்வேத முறைப்படி உணவு தயாரிக்க முற்பட்ட நம் முன்னேர்தான் இட்டிலியையும் கண்டுபிடித்தனர். ஆகவே மருந்துக்கும் உணவுக்கும் போட்டியில்லை ; விரோதமில்லை. உடல்நிலைக்கும் உணவிற்கும்தான் போட்டி—விரோதம். மாப்பண்டங் களை அறவே நீக்கத்தக்க சில நிலைகள் உண்டு.

உணவுப் பொருள்களில் இனிப்பு சுவைமிக்க பொருள்களில் முதல் இடம் கார்போஹைட்ரேட் என்பவைகளுக்கு உண்டு. இவைகளில் சில பொருள்களில் உள்ள இனிப்பு நாக்கிலேயே நன்கு தெரியும். மற்றும் சிலவற்றில் ஜீர்ணமாகும்போது அதன் இனிப்பு வெளிப்படும். மற்றும் சிலவற்றில் உணவின் சத்து தனியே பிரிக்கப்பெற்று ரத்தத் துடன் கலந்த பின்னர் புலப்படும். ஆயுர்வேதம் இவைகளை மூன்று ரகமாகப் பிரித்துள்ளது. சுவையில் இனிப்புள்ளவை, விபாகத்தில் இனிப்புள்ளவை ; நிஷ்டாபாகத்தில் இனிப்புள்ளவை என. அதாவது நாக்கில் இனிப்பாக உணரப்பெற்ற பொருள் இரைப்பையிலும், உணவுசத்தாக மாறிய நிலையிலும் இனிப்பாகவே இருப்பது உண்டு. சில நாவில் இனித்தாலும் இரைப்பையில் புளித்துவிடும். நாவில் புளிப்பாகவோ உரைப்பாகவோ உணரப்பெறுபவை வயிற்றில் சென்ற தும் இனிப்பாகிவிடும். உடல் நலம் கெடாத நிலையில் மூன்று நிலை களிலும் இனிப்பவை கூட உடல்நலம் கெட்டபோது வாயில் தித்தித் தது வயிற்றில் புளித்துவிடும். உடல்நலம் கெடாத நிலையில் வாயில் தித்தித்தது வயிற்றில் புளித்ததாக மாறிஞல் அது இயற்கையான மாறுதல்—விபாகம். உடல் நலம் கெடாத நிலையில் இரு நிலைகளிலும் புளிக்காதிருந்து உடல் நலம் கெட்ட நிலையில் வயிற்றில் சென்றதும் புளிப்பவையும் சில நிலைகளில் தவிர்க்கத்தக்கவை. அதே மாதிரி உடல் நலம் கெடாத நிலையில் இயற்கையாகப் புளிக்குமளவிற்குமேல்,

உடல் நலம் கெட்ட நிலையில் அதிகமாகப் புளித்தால் அவையும் தவிர்க்கத்தக்கவை. ஆகவே புளிப்பின் அளவு இயற்கையளவிற்கு மீறினாலும், புளிக்காதவை கூட புளிப்படைந்தாலும் அவைகள் நோய் நிலையில் தவிர்க்கத்தக்கவை என்பதுதான் மாப்பண்டங்கள் தவிர்க்க நேருவதின் முக்கிய காரணம்.

கார்போஹைட்ரேட் பொருள்களை இரண்டு கூறுகளாகப் பிரிக்கலாம். சர்க்கரை மாச்சத்துள்ளவை என. பால், பழம், கரும்பு, திராக்ஷை முதலியவைகளின் இனிப்புப்பகுதி சர்க்கரையாகும். அரிசி, ரவை, கோதுமை, சோளம் முதலியவைகளிலும் ஒருவகை சர்க்கரை உண்டு. இதை தான்ய சர்க்கரை என்பர். இந்த சர்க்கரை ஜீர்ண காலத்தில் வெளியாகும். அரிசியை வாயிலிட்டுச் சுவைக்கும்போது, அரிசிமா உமிழ்நீரில் கலந்துள்ள ஜீர்ண சக்தி உள்ள திரவத்துடன் கலக்கும்போது அந்த மா சர்க்கரையாகப் பக்குவமடைகிறது. தான்யங்களை முளைக்கட்டியோ, இட்டிலி முதலியவைகளுக்கான மாவாக அரைத்துப் புளிக்கவைத்தோ, உடலினுள் நடைபெறவேண்டிய ஜீர்ணத்தில் ஓரம்சத்தை வெளியிலேயே நடத்திவிடுகிறோம். அதனால்தான் இட்டிலி எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது, ராகிமால்ட் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது என்று கூறுகிறோம். அதாவது அவை ஓரளவு ஜீர்ணிக்கப்பெற்றவை - (Predigested) என்ற கருத்து. ஜீர்ணம் சரியே இல்லாத அக்னி மந்த நிலைகளில் இந்த மால்டுகளும் இட்டிலியும் நல்ல உணவாகின்றன என்பது இதன் கருத்து.

மாப்பண்டங்களை ஜீர்ணிக்கும் சக்தி உமிழ் நீரிலும் அக்னியாசயம் எனும் பாங்க்ரியாஸிலும் சுரக்கும் ஜீரண திரவங்களைப் பொறுத்தது. உமிழ்நீரிலுள்ள ஜீர்ண சக்தி குறைந்த நிலையில் மாப்பண்டங்களைச் சாப்பிடும்போது, அவை தான்ய சர்க்கரையாக மாருமலே இரைப்பையினுட் சென்று அங்குள்ள புளிப்பான ஜீர்ண திரவங்களின் வசப்பட்டு எளிதில் அதிகமாகப் புளித்துவிடுகின்றன. அக்னியாசய திரவத்தின் சக்தியும் குறைந்தால் இந்தப் புளிப்பு எல்லையை மீறிவிடுகிறது. இப்படி அளவுக்கு மீறிப் புளித்த உணவு, உணவுச்சத்தையும் புளிக்கச் செய்து இரைப்பையில் புளிப்பு மிகுதியால் ஏற்படும் சூலம், வேக்காளம் முதல், யூரிமியா என்ற ரக்தப்புளிப்பு நிலைவரையிலுள்ள பலவிதமான நிலைகளுக்குக் காரணமாகிறது. ஆகவே எளிதில் புளிக்கக்கூடியவாறு இரைப்பையின் நிலை இருக்கும்போது, எளிதில் புளிக்கத் தக்கவாறு ஓரளவு ஜீர்ணிக்கப்பெற்ற மாப்பண்டங்களைத் தவிர்க்கச் செய்கிருர்கள்.

மாப்பண்டங்களைச் சாப்பிட்டதும் சிலருக்கு அவை வெகு நேரத்திற்கு வயிற்றில் டப்பென்று தங்கி நிற்பதுபோன்று தோன்றும். உமிழ்நீர் சக்திமட்டுமல்ல, இரைப்பைத் திரவங்களின் சக்தியும் இந்த மாப்பண்டத்தை ஜீர்ணிக்கத் திணறுகிறதென்பதே அதன் பொருள்.

அப்போது ஏற்படும் நாவரட்சியைத் தடுக்க அடிக்கடி நீர்பருக நேரிடும். அதிகம் நீர் பருகப்பருக ஓரளவு ஜீர்ணசக்தியுள்ள இரைப் பைத்திரவம் மேலும் நீர்த்து இன்னமும் பலவீனப்படும். இத்தகைய அஜீர்ணமுள்ளவர்களும் மாப்பண்டம் தவிர்க்க நேரிடும்.

உளுந்தும் சோளமும் கடலைப்பருப்பும் சற்று குருவான உணவுப் பொருள்கள். அவை எளிதில் ஜீர்ணமாவதற்காகச் செய்யப்படும் பாகங்களே ஊறவைத்தும் புளிக்கவைத்தும் ஆவியில் வேகவைத்தும் சுட்டும் செய்யப்பெறும் பாகமுறைகள். ஆகவே அவை எளிதில் ஜீர்ணமாகின்றன. இப்படி லகுவாக்கியவை கூட ஜீர்ணிக்க சக்தி யற்ற நிலையில் மேலும் கேடு விளைவிக்கின்றன. அக்னியை மந்தப் படுத்துவதும், புளிப்பை அதிகமாக்குவதும் அவை விளைவிக்கும் கேடுகள். ஆகவே அவைகளைத் தவிர்ப்பது அவசியமாகிறது.

உமிழ்நீரிலும் இரைப்பையிலுள்ள ஜீர்ண திரவங்களிலும் ஜீர்ண மாகாத மாப்பண்டத்தைக்கூட பாங்கிரியாஸ் எனும் அக்னியாசயத்தி லிருந்து வரும் திரவம் ஜீர்ணம் செய்கின்றது. உமிழ் நீரிலுள்ள ஜீர்ணத்திரவம் நெருப்பில் வெந்த அல்லது சுட்ட பதார்த்தங்களைதான் ஜீர்ணிக்க முடியும். ஆனல் இந்த அக்னியாசய திரவம் நெருப்பில் பக்குவமாகாததைக்கூட ஜீர்ணித்துவிடும். சிறுவர்களுக்கு இந்த அக்னியாசயத்திரவம் அதிகம் உற்பத்தியாவதில்லை. ஆகவே இந்த வயதில் மப்பு அதிகம்; எளிதில் ஏற்பட்டுவிடும். அதனல்தான் சிறு வர்களுக்கு மாப்பண்டம் கொடுப்பது உசிதமில்லை. கபநோய்களுக்கும் புளிப்பு நோய்களுக்கும் இந்த மாப்பண்டம் காரணமாகிவிடும்.

நீர் அதிகமாகி உடல் சுரந்து வீங்கிக்காணும் நிலை, சிற்சில இடங் களில் தட்டை தட்டையாகத் தடிப்பு, அரிப்பு ஏற்பட்டுச் சொரிந்தால் நீர்கசிதல் இதுமாதிரி நிலைகளில் நீர்கசிவை அதிகப்படுத்தும் உணவுகள் தவிர்க்கத்தக்கவை. நீர்கசிவை அதிகப்படுத்தும் உணவுப் பொருள்களை அபிஷ்யந்தி என்பர். மாப்பண்டங்கள் அத்தகையவை. ஊறவைத்த இட்டிலி மாவு உப்பிப் பருப்பதுபோல, உடலில் நீர் சுரப்பு அதிகமாக இவை காரணமாகலாம்.

உளுந்து, பயறு, துவரை இவைகளை சிம்பீதான்யங்கள் என்பர். சிம்பி காய். அதனுள் விதையாகக் காணுபவை சிம்பி தானியங்கள். இவைகளில் உளுந்தும் கடலையும் துவரையும், மலத்தையும் சிறு நீரை யும் அளவில் அதிகமாக உற்பத்திசெய்பவை. இவைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடப் பெருங்குடல் பெருத்துப் பூரித்து நிற்குமளவு மலம் நிரம்பும். வயிற்றில் வாயு ஸஞ்சாரம் தடைபடும். ஆகவே, இந்த தான்யவகை அதிகமாக உள்ள பக்ஷணங்களை தவிர்ப்பது சில நோய் நிலைகளில் அவசியமாகிறது. உண்ட உணவின் அளவைவிட அதிக அளவில் பெருமலமாக வெளியாகும் சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் இந்த மாப்பண்டங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

மாப்பண்டங்களும் எண்ணெய்ப் பண்டங்களும் காலை உணவிற் கேற்றவை அல்ல. 10 - 12 மணி நேர ஓய்விற்குப்பின் இரைப்பையும் குடலும் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் நேரத்தில், புளிப்பு திரவம் சற்று அதிகமாகவே சுரந்து காத்துக்கொண்டிருக்கும். அந்நிலையில் மாப்பண்டமும் எண்ணெய்ப் பண்டமும் உட்செல்ல ஜீரணசக்தி எளி தில் கெட்டு மந்தம் ஏற்படலாம்.

பிஷ்டாந்நம் நைவ புஞ்ஜீத மாத்ராயா வா புபுக்ஷித:
த்விகுணம் ச பிபேத தோயம் ஸுகம் ஸம்யக் ப்ராஜீர்யதி

என்கிறார் ஸுச்ருதர். நல்ல பசியும் ஜீர்ண சக்தியும் உள்ளபோது இரண்டு பங்கு ஜலம் சாப்பிட இடம் வைத்துக்கொண்டு அளவைக் கட்டுப்படுத்தி மாப்பண்டத்தை உபயோகிக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் ஜீர்ணமாகாது. ★

மருந்து சாப்பிடும்போது

வைத்தியரிடம் மருந்து பெறச் செல்வதற்கும், வைத்தியரிடம் உடலை பரிசோதனைக்குக் காட்டவும், வைத்யர் கொடுத்த மருந்தைச் சாப்பிடுவதற்கும் சில முறைகள் உண்டு. நம் முன் தலைமுறையினர் இதில் அதிகம் கவனம் செலுத்தினர். நம் தலைமுறையினரில் வெகு சிலருக்கே இது பற்றித் தெரியும். இளம் சந்ததியினருக்கு இது பற்றித் தெரிந்துகொள்ள அக்கரை இருக்காது. இம்முறைகளில் பெரும்பா லானவை ஆராய்ச்சியில் நேருபவை. சில மூட நம்பிக்கையால் ஏற் படுபவை. மூட நம்பிக்கையால் ஏற்படுபவைகளைத் தவிர்க்கலாம். நன்மை பயப்பவைகளை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளலாமல்லவா? எதையும் மூட நம்பிக்கை எனத் தள்ளுபவர்களின் சிந்தனையே மூட நம்பிக்கை வசப்பட்டது. எல்லாவற்றிற்கும் யுக்தியால் சமாதானம் கூறுவது எளிதில் முடியாது.

மருந்து சாப்பிட நாள்: நல்ல வேளை பார்த்து வைத்தியரிடம் செல்வதும், மருந்து சாப்பிட ஆரம்பிப்பதும் நல்லது. ஞாயிறு, திங்கள், செவ்வாய், வியாழன், வெள்ளி இந்தக் கிழமைகள்; சதுர்த்தி, நவமி, சதுர்த்தசி என்ற திதிகள்: அச்வதி, ரோஹிணி, மிருக சீர்ஷம், புனர் பூசம், பூசம், உத்தரம், ஹஸ்தம், சித்திரை, ஸ்வாதி, அனுஷம், உத்தராடம், திருவோணம், அவிட்டம், சதயம், உத்தரட்டாதி, ரேவதி என்ற நக்ஷத்திரங்கள், மேஷம், கடகம், கன்னி, துலாம், மகரம் என்கிற லக்னங்கள் (6, 7, 8 இடங்களில் வேறு கிரஹமில்லா தவை) சிறந்தவை தனது ஜன்ம - அனுஜன்ம - திரிஜன்ம நக்ஷத் திரங்கள், 3, 7வது நக்ஷத்திரங்கள் தவிர்க்கத்தக்கவை. சந்திராஷ் டமம் இல்லாதிருத்தல் நலம். திதிக்கு ஒரு மடங்கும் நக்ஷத்திரத்திற்கு நான்கு மடங்கும். கிழமைக்கு எட்டு மடங்கும் சக்தி உண்டு. அன்றுட யோகங்கள் சுபமாக இருத்தல் நலம். நல்ல நாள் பார்க்க வசதி

இல்லாவிடில், ஞாயிறு, வியாழன் கிழமைகள் நல்லவை. சாஸ்திர சிகித்ஸை செய்துகொள்ளுவதானல் செவ்வாயும் நல்லது.

இப்படி நாள் பார்ப்பது தீராத நாட்பட்ட வியாதியால் துன்புறு பவருக்கு அவசியமானது. நாலுபேர் செய்யாததை நல்ல வேளை செய்யும் என்பர். அப்படியே தன் குலதைவம், இஷ்ட தைவம் இவை களுக்கும் விசேஷப் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டே சிகித்ஸை ஆரம் பிப்பது நல்லது.

ஆனல் மிகவும் அவசரமாக சிகித்ஸை செய்யவேண்டிய நிலையில் நாள் பார்ப்பது அவசியமில்லை. தாமதிக்காமல் சிகித்ஸை செய்ய வேண்டிய நிலையில் எந்த வேளையும் நல்ல வேளையே. இறைவனை நினைத்துக்கொண்டு செய்யும் எந்த காரியமும் நன்மையாகத்தான் முடியும். சிலர் சனிக்கிழமையன்று ஜ்வரம் வந்தால், அன்று வைத்திய ரிடம் அழைத்துச் செல்லவோ மருந்து கொடுக்கவோ மாட்டார்கள். சனிக்கிழமை சிகித்ஸை ஆரம்பித்தால் அடுத்த சனிக்கிழமை வரை நோய் நீடிக்கும் என்று காரணம் கூறுவர். சளி ஜலதோஷம் என்ருல் தலைக்குப் பத்துக்கூட போடமாட்டார்கள். சனிக்கிழமையிடம் அத்தனை பயம். ஜ்வரம் பேதி போன்ற உடனடி சிகித்ஸை தேவைப் படும் நோய்களில் இந்த சனிக்கிழமை பயம் சரியல்ல. வியாதிக்கு உடன் சிகித்ஸை செய்யாததால் வியாதி கடுமையை அடைய தாமதமே ஹேதுவாகும். நாட்பட்ட வியாதிகளாயிருந்து ஒரு நாள் சிகித்ஸை இல்லாவிட்டால் பாதகமில்லை என்ற நிலையிலிருந்தாலன்றி சிகித்ஸைக் காக உடன் கவனிப்பதும் அவசியம்.

''வருஷம் 360 நாளும் தான் மருந்து சாப்பிடுகிறேன். எதற்கு நாள் பார்ப்பது?'' என்று சிலர் குறைப்படுவர். அவர்கள் ஒருதடவை நிதானித்து நல்ல வேளையில் மருந்து சாப்பிட ஆரம்பித்தால் வருஷம் முழுவதும் மருந்து சாப்பிட நேரிடாது.

வடக்கு நோக்கிச் செல்: வைத்தியரிடம் உடலைக் காண்பிக்கச் செல்லும்போது கிழக்கு நோக்கியோ வடக்கு நோக்கியோ உட்கார்ந்து கொள்வது வழக்கம். உடலைக் காண்பித்த பிறகு எழுந்து வடக்கு நோக்கி நாலடியாவது சென்று உட்கார்வதும், அவ்விதமே மருந்தைப் பெற்றுக்கொண்ட பிறகும், மருந்தைச் சாப்பிட்ட பிறகும் சற்று வடக்கு நோக்கி நடப்பதும் முடியாவிடில் வடக்குப் புறமாக நகர்ந்து உட்கார் வதும் நல்லது. தெற்கு நோக்கி நடப்பதும் தெற்குப் புறமாக நகர் வதும் கெடுதல். கட்டிலில் படுத்திருப்பவர்கள்கூட கிழக்குப் புறமா கவோ வடக்குப் புறமாகவோ புரண்டு படுக்கலாம். ஆயுளை விரும்பு பவன் தெற்கை விட்டு வடக்குப் புறமாக நகர்வது நல்லது என்பது முதியோர்களின் வழக்கம்.

★

ஆரோக்கியம் - 1976 - விஷய அகராதி

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,